













عليالبدري	رئيس التحرير
أحمد الخالدي	مدير التحرير
حيدر سعد العزاوي همام الموسوي	هيأة التحرير
لبيبالسعدي	المشاركون
عباس راضي علي رستم	رسوم
خضير الحميري عودة الفهداوي	كاريكاتير
علي عوني	التصميم والإخراج الفني
مصطفى كامل محمود	التحقيق اللغوي



### كالبكاتير

### ماذا تعلمنا ؟











قصة: أحمد الخالدي رسوم: عباس راضي

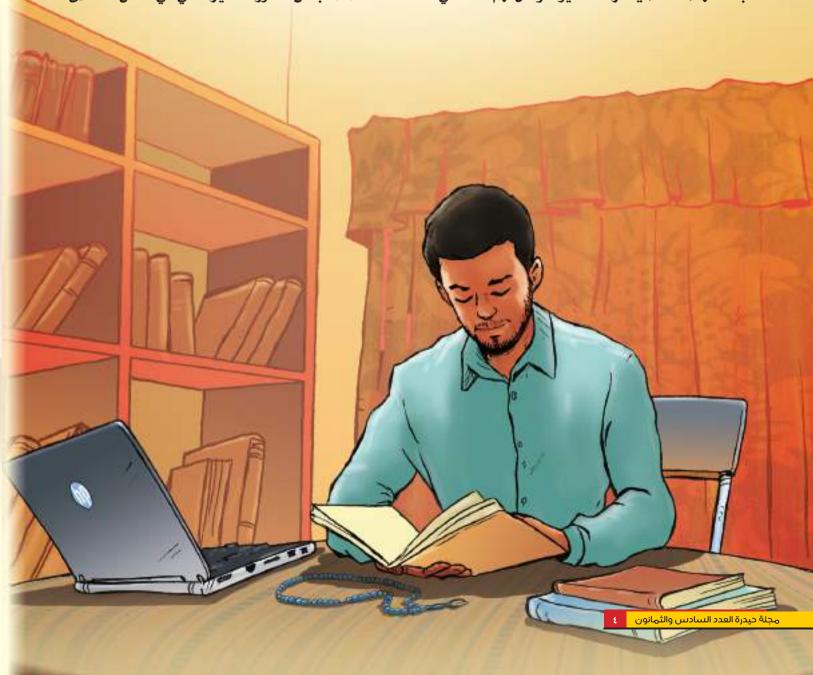
## النصح المؤثر

رن جرس الباب وأسرع حيدر لفتحه، كان الزائر عمُّ حيدر الذي لم يزرهم منذ أشهر، رحب حيدر بعمّه بحفاوة كبيرة وأدخله غرفة الضيوف، أما الاولاد فقد أخذوا يمرحون في صالة الدار دون مراعاة للكبار ولا التزام بأبسط وصايا والدهم، الذي بدأ يتذمر من سلوكهم.

بعد أن اجتمعت العائلة على سفرة الغداء، لاحظ حيدر سوء تصرف أولاد عمه الصغار فقرر أن يوجههم بطريقة غير مباشرة، وحاول أن يتقرب اليهم ويلاطفهم، وجمعهم بعد انتهاء الغداء في غرفة الضيوف وقال لهم: سأحكي

لكم حكاية مسلية، فرح الصغار بذلك وأحاطوا بحيدر وهم ينتظرون الحكاية فقال حيدر:

كان ياما كان في قديم الزمان، كان هناك ملك وله ولدان صغيران، وكان الملك يحبهما بشدة ولا يريد أن يحرمهما من شيء وكان لا بد للملك من أن يرثه ولد واحد ليكون ملكا بعده، فأخبر ولديه إن الذي سيرث الملك من بعده هو من يكون أكثر أدبا وأخلاقا وتواضعاً، فسأل الولدان والدهما: وكيف يكون الانسان مؤدبا ومتواضعا يا أبي؟ قال الأب: سأعلمكما بعض الأمور الصغيرة التي هي أساس الاخلاق



- الحسنة، قال الاولاد: وماهي تلك الاموريا أبي؟ قال الأب: 🌑 اذا كنت في بيت شخص غريب لا تقم من مكانك بدون مندما تخاطب شخصاً تلفظ بكلمات تدلُّ على أنك تحترمه
  - مثل (حضرتك).
  - لا تجلس إذا كان حولك من هو أكبر منك سناً وما زال واقفاً، ولا تضع رجلاً على رجل وأنت تجلس مع من يكبرك.
    - 🔵 عندما تتحدث لا ترفع صوتك الى درجة الصياح ولا تخفضه الى درجة الهمس بل تحدث بصوت يسمعه الآخرون.
  - عندما تذهب ضيفاً الى شخص، اقرع الباب ولا تدخل حتى يؤذن لك، ولا تجلس مقابل الباب، ولا تزر شخصاً قبل أن تخبره بزيارتك.
    - مندما تكون ضيفا ويُقّدم لك طعام اذكر اسم الله عليه وكل من جانبك وأبعد الطبق عنك قليلا، وقم قبل الجميع، أما اذا كنت انت صاحب الضيافة فلا تقم اولا وانتظر ضيوفك حتى يقوموا.

- ا اذا جلست في مكان حاول أن تتركه نظيفاً ولا ترمى الاوساخية كل مكان.

ثم سكت حيدر قليلاً ليرى تأثير كلامه فوجدهم ينتظرونه بلهضة ليكمل القصة، فقال: وعندما كبر الولدان أراد والدهم الملك أن ينصب أحدهما ملكاً لكنه احتار أيهما يختار فكلاهما كان ملتزماً بوصاياه وكلاهما يستحق أن يكون ملكاً، وسكت حيدر وتوجهت انظار الصغار اليه، فقال: لقد اختار الملك الابن الاكبر ليكون وريثه في الملك واختار الابن الاصغر ليكون كبير مستشاري الملك.

لاحظ حيدر تأثر الاطفال بالقصة والتغيير الذي حصل في سلوكهم، فجلس الى مكتبه بعد ذهاب الضيوف وكتب في مذكراته، (إن الطرق غير المباشرة في تقديم النصيحة قد تكون أكثر فاعلية من التوجيه والنصح المباشر).



## الرسم بواسطة الذكاء الاصطناع*ي*

كما يبدو إن عجلة التقدم التكنولوجي لا تتوقف اطلاقاً فما هو جديد دائماً هو مبهر، تقنية جديدة شاع ذكرها في الأونة الأخيرة تمكننا من رسم وتصميم لوحات ذات اشكال ومفاهيم خاصة طبقاً لرغباتنا.

هذه التقنية تتيح للمستخدمين تكوين لوحات فنية بمواصفات رائعة رغم انهم لا يمتلكون اي مهارات في مجال الرسم او التصميم ولكن يكفيهم ان يمتلكوا مخيلة خصبة للوصف والتعبير لهذه





بكلمات معدودة ومحدودة وستتكفل هذه التقنية بصنع ما كتبته بدقة كبيرة الى حدما. تعمل هذه التقنية على تحويل تلك الكلمات الى صور من خلال استخلاصها من بين الملايين من الصور في قاعدة البيانات الموجودة في شبكة الانترنت ومن ثم ايجاد التعبير والتكوين المناسب لها ومن ثم معالجتها بطريقة فريدة لتحول النص المكتوب الى صورة حقيقية مهما كان الوصف المراد. تمت برمجة هذه التقنية باستخدام تقنيات مختلفة كالبحث والتكوين والتركيب وازالة الضوضاء الصورية للوصول الى الهدف النهائي وهو تكوين صورة او لوحة فنية من خلال كتابة ما تتخيله من مشاهد واشياء، ندعوكم للاطلاع وتجربة هذه التقنية الفريدة والمبهرة.



## المصمم الصغير

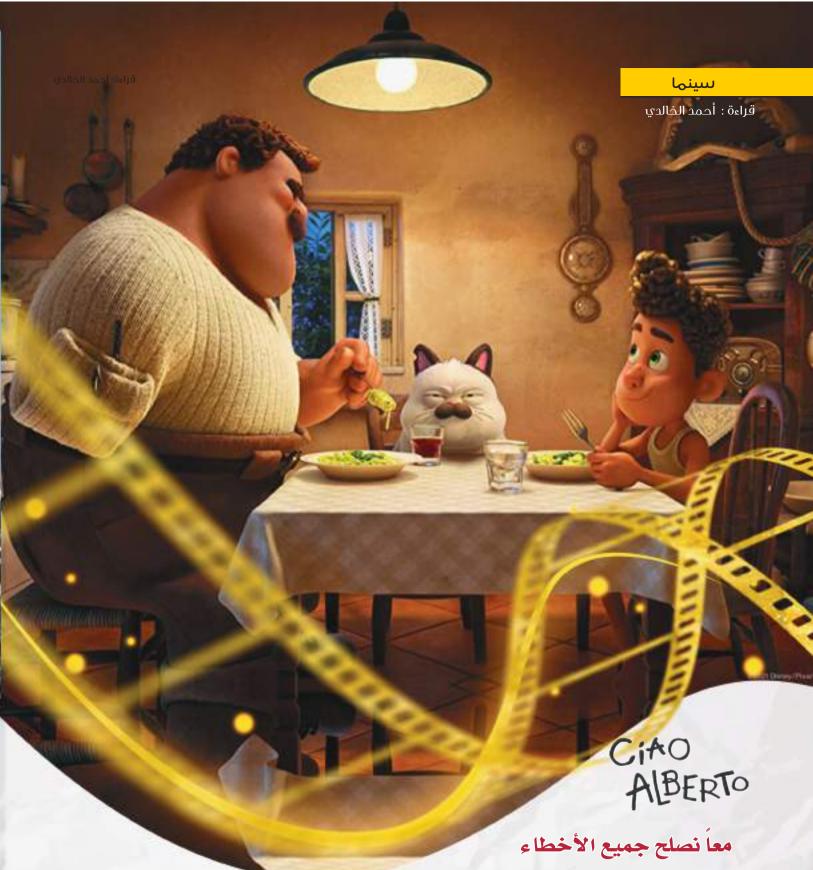
#### زين العابدين سعد حاكم

قد تكون الموهنة إحدى الهوايات التي بمارسها الانسان في حياته اليومية، وقد لا يشعر الانسان إنه يمتلك موهبة لكونه يمارس هذا العمل بكل يسر وسهولة، لذلك ارتأينا أن ننشر قصص الموهوبين لتكون علامة دالة على المواهب التي يمتلكها قراؤنا الأعزاء، ولتكون شرارة تقدح لبدء المسيرة نحو تطوير هذه الموهبة أو تلك، ولقاؤنا اليوم بالشبل زين العابدين سعد حاكم أحد عناصر جمعية كشافة الكفيل والذي حدثنا عن كيفية اكتشافه موهبته. مجلة حيدرة: ما موهبتك وكيف اكتشفتها؟

موهبتي أو هوايتي هي التصميم على الصور الفوتوغرافية الثابتة، والصور المتحركة، وكذلك عمل المونتاج على الفيديوهات، وبدايتي كانت من خلال نشر هذه التصاميم والفيديوهات في مواقع التواصل الاجتماعي، وعندرؤية اصدقائي التصاميم التي أنشرها بدؤوا يطلبون مني أن أصمم لهم بعض الصور الثابتة أو المتحركة وبعض الفيديوهات التي توثق بعض لحظاتهم الميزة، ومن خلال ذلك علمت إنني امتلك مهارة لا يمتلكها اصدقائي.

مجلة حيدرة : هل شاركت في دورات لتطوير موهبتك؟ نعم من خلال وجلودي كعنصر كشيفي ضمن جمعية كشافة الكفيل شاركت في عدة دورات في التصميم والمونتاج وقد استفدت كثيرا من تلك السدورات التي طورت مهاراتي بشكل كبير. مجلة حيدرة: ما رسالتك الى زملائك وأصدقائك وماذا تطمح أن تكون في المستقبل؟

أنصح كل زملائي بأن يكتشفوا مواهبهم بوقت مبكر لينتفعوا بها وينضعوا بها الأخريين، أما طموحي فهو أن أكون ضابطاً في الجيش العراقي البطل لأدافع عن وطني، وأخدم أبناءه.



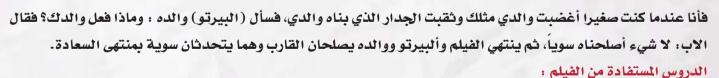
(Ciao Alberto) هو فيلم رسوم متحركة قصير من انتاج شركة بيكسار إحدى شركات ديزني الشهيرة للعام ٢٠٢١ م. يبدأ الفيلم مع (البيرتو) الفتى الصغير وهو يكتب رسالة الى صديقه (لوكا) رداً على رسالته التي أرسلها اليه وهو يصف حياته يبدأ الفيلم مع (البيرتو) بأنه يعيش حياة مستقرة وأنه بدأ العمل مع (ماسيمو) والده في المدرسة الداخلية في مدينة (جنوة)، فيرد عليه (البيرتو) بأنه يعيش حياة مستقرة وأنه بدأ العمل مع (ماسيمو) والده في المدراً، صيد السمك وهو الآن يساعده في الصيد وتوزيع الاسماك على سكان قريته، الا إنه يشكو من عدم تحدث والده معه إلا نادراً، ثم تبدأ حركة (البيرتو) في العمل حيث كان لا يحسن فعل أي شيء بشكل صحيح فتوصيله الأسماك الى بيوت الزبائن كان عشوائيا، مما أدى الى أن يشكو سكان القرية الى والد (البيرتو) من تصرفات ابنه غير المسؤولة وغير المنضبطة، وعندما أراد

البيرتو أن يعتذر لوالده عن سوء تصرفه، وأراد أن يساعده في الطبخ أساء استخدام أدوات المطبخ ونثر الصلصة على وجه ابيه، وفي اليوم التالي حذره والده من أن يفعل شيئاً لأنه يعرف أن ولده لا يحسن التصرف، وقال له : فقط ابقَ واقضاً وانتظرني، وكالمعتاد لم يعق (البيرتو) واقفاً دون أن يفسد الامور فقام بحمل صندوق السمك الثقيل وأسقطه في البحر، وبعد ذلك قرر أن يعوض هذه الخسارة، فأخذ القارب في الليل وابحر لكي يصطاد السمك ويجعل والده فخوراً به لكنه بسبب تهوره أحرق القارب، والى هذا الحد شعر (البيرتو) أنه لا يمكن الاعتماد عليه وانه غير جدير بالمسؤولية فقرر أن يذهب ويترك والده لكي لا يتسبب بالمزيد من المتاعب، وهنا يتدخل الوالد العطوف فينادي ولده ويقول له : لا تذهب









- ١- ان الطيش والتهور قد يحدثان أضراراً كثيرة تلحق بآبائنا دون أن نشعر بذلك، لذا لا بد من أن يتصرف الانسان بعقلانية
  ولا يتسرع في أفعاله وأقواله.
- ٢- الاهتمام من قبل الآباء بأبنائهم يجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم وعلى العكس قلة الاهتمام تتسبب بزعزعة ثقتهم بأنفسهم
  وقد تؤدي الى نتائج غير مرغوبة.
- ٣- إن الوالدين يحبان أبناءهما حتى وإن لم يصرحا بذلك فلا تشك بحب والديك لك، فقد تكون هموم الحياة قد جعلتهما
  صامتين لا يتكلمان الا قليلا.
  - ٤- مهما بلغت أخطاء الإنسان فهو قادر على إصلاحها، المهم هو أن لا نفسد علاقتنا بعائلتنا.

# البراغماتية

من أهم التعاريف التي أوردها قاموس (كولينز) الانجليزي للبراغماتية هي :-

١- البراغماتية: هي التعامل مع المشكلات بطريقة عملية بدلاً من الاعتماد على مجرد مدادئ نظرية.

٢- البراغماتية: هي عبارة عن سلوك أو سياسة تنظر الى العواقب العملية المباشرة بدلاً
 من مجرد اتباع النظريات.

٣- البراغماتية: هي اتجاه او تيار فلسفي يحدد معنى وحقيقة جميع المفاهيم من خلال عواقبها العملية.

وفي جميع التعاريف السابقة نجد ان السمة العملية في السلوك والتعاملات هي الطاغية على المبادئ والافكار، فنستنتج من ذلك ان البراغماتية هي فلسفة عملية تحاول أن تحدد قيمة الاشياء والافكار من خلال امكانية تطبيقها في الواقع العملي، وان المؤيدين لهذه الفلسفة يرفضون الافكار غير العملية.

وقد ارتبطت البراغماتية بمجالات متعدد كالقانون والسياسة وعلم الاجتماع وعلم النفس وكذلك ارتبطت بكثير من العلوم الطبيعية والانسانية.

#### من مبادئ الفلسفة البراغماتية:

الانفتاح والتغير: وهو ان العالم دائم التغيروليس له ثبوت مطلق وتشكل الصدفة جزءاً من الحياة، وبناء على ذلك فإن العمليات الاجتماعية والسلوكية وحتى القوانين الطبيعية هي مجرد احتمالات وليست حقائق مطلقة.
 وعلى هذا الاساس يعتقد البراغماتيون ان للنشاط البشري دوراً اساسياً في الحقائق الاجتماعية بل وحتى على البيئة

٢- الأولوية للعمل الانساني على المعرفة: أي ان الانسان
 لا يسعى للحصول على المعرفة الا من اجل تحقيق اهدافه
 العقلانية والعملية، فتلبية احتياجات الانسان في نظر
 البراغماتيين أولى من المعرفة النظرية المجردة.

الطبيعية.

## المعرف بالإضافة

تناولنا في الحلقات السابقة أنواع المعارف الخمسة وهي : (أسماء العلم، الضمائر، أسماء الاشارة، الأسماء الموصولة، المعرف بأداة التعريف -ال-)، وكل واحد من المعارف الخمسة السابقة كان له أنواع وأقسام ذكرناها بتفصيل يناسب المقام، وبقي أن نذكر نوعاً سادساً من المعارف وهو (المعرف بالإضافة) : وهو الاسم النكرة الذي يكون مضافاً الى أحد هذه المعارف الخمسة سابقة الذكر، وفيما يلي سنستعرض نماذج للمعرف بالإضافة حسب إضافته الى أي نوع من المعارف :-



وادى الرافدين

# كارطة بابل

أقدم خارطة مكتشفة فيء العالم

لا يخفى على القارىء الكريم أهمية العراق التاريخية باعتباره مهد الحضارات الاول فهو موطن خمس حضارات من أقدم وأعرق الحضارات في العالم والمتمثلة بـ(سومر أكد - بابل - آشـور - كلدان) وهذه الحضارات قد تركت الكثير من النتاجات في مختلف المجالات منها الفكرية والثقافية إضافة الى المجالات الفنية المختلفة.





بمتلك أكثر من ٢٠٠ الف موقع أثري لم يتم التنقيب سوي عن ١٦ الف موقع من أصل ٢٠٠ الف لينتج لنا كل هذه الأثار القيمة والتي تعود الى آلاف السنين قبل الميلاد والتي اوضحت للعالم الكثيرمن الحقائق التاريخية المهمة التي كانت الاساس في كتابة التاريخ البشري. كل ما تم اكتشافه من آشار قيمة يقبع الكثير منها خارج حدود موطنها الاصلى (العراق)، حيث اهم الأثار التي تعود الي حضارات مختلفة لوادي الرافدين تم تهريبها الى الخارج وعرضها في متاحف عالمية تعود الى دول أوربية، ففي عام ٢٠٠٣ وبعد سقوط النظام السابق واجتياح القوات الامريكية للعاصمة العراقية بغداد عمت الفوضى كل شيء لتتم خلالها سرقة اكثر من ١٥ الف قطعة أثرية تعود الى حقب زمنية مختلفة في عملية نهب وسرقة للآثار تعتبر الأكبر في التاريخ على الإطلاق. البعض من تلك الأثار المنهوبة تم تسليمها الى متاحف عالمية وما زالت الى هذه اللحظة تحفظ هناك كما ان الكثيرمنها قد تم بيعها الى تجار بسببعدم استقرار العراق امنيأ وسياسيأ واقتصاديا وعدم تمثله مكانة دولية مرموقة تجعل منه عاجزاً عن المطالبة بتلك الآثار الثمينة لغرض إرجاعها الى العراق موطنها التي تنتمي اليه، إضافة الى ما ذكرناه نحتاج في قادم السنوات أن نربي الأجيال على مبدأ الاعتزاز بتاريخهم وحضاراتهم باعتبارها جزءا مهما من الهوية الإنسانية.





### قصيدة (<mark>ضريحك مفزعنا الامنع)</mark> للشاعر الفقيه محمد جمال الهاشممي

هـ ذا المقطع من قصيدة طويلة ينعى بها شاعرها المرحوم البحراني مصيبة كربلاء وما مرَّ من الفجائع على آل البيت الأطهار (صلوات الله عليهم) وما قاسوه في السبي، وهنا يخاطب الشاعر المؤمنين الموالين لأل البيت (عليهم السلام) ويدعوهم لتجدید احزانهم في ذكری رجوع السبایا الى كربلاء ومرورهن بالاجساد الطاهرة لشهداء الطف، وكيف تضاعف الحزن عليهن حين رؤيتهن مصارع أحبائهن، وقد وصف الشاعر ذلك اللقاء المفجع وصفاً مؤلماً حيث كانت النساء ترمين أنفسهن من فوق النياق ويدعون بصوت ملؤه الحرقة والألم، فواحدة تنادى: واحسيناه، وواحدة تدعو: واأبتاه، وأخرى تصرخ: وايتماه، وهذا المشهد المؤلم الذي نستذكره في كل عام يعيد الى أذهاننا عظم الفاجعة التي حلّت بأهل البيت (عليهم السلام).

ضريحك مفزعنا الأمنع به كلُّ نازلة تدفعُ وبابُكَ للخلق بابُ النجاة تلوذ بعروته الروَّعُ (أبا الفضل) والفضلُ يُنمى إليه ك فأنت لألطافه منبعُ ويا يطلُ الطُّفُّ هذا لواكُ على كلِّ شاهقة يُرفَعُ وهذا حسامُكَ أنشودةٌ بها ينتشى البطلُ الأروعُ وجُودُكَ والسَّهمُ ق*د* شُكَّ فيه شعارٌ لعليائه يُخشَعُ وكفَّاكُ مقطوعتا نعمة بها كلّ مكرمة تسجعُ ورأسُكَ يُرفعُ فوقَ القَنا هوَ الشمسُ فِي أُفقها تُسطّعُ تَعاليتَ منْ مَجمع للجلالِ مُعالي الكمال به تُجْمَعُ وقُدّستَ منْ شاهد للإخاء لذكراهُ أدمُعنا تَهمعُ



# **كتاب** ♦ طريقة للسعادة دليل للأشخاص المشغولين ♦ ♦ ♦ تأليف: د. تيموثه عيد شارب

معظمنا تأخذه الحياة بزحامها ومسؤولياتها وتعقيدها فتجده مشغولاً طول الوقت في الدراسة والتزاماتها إن كان طالباً، وفي السعي لكسب المال والخوف من عدم تحصيله إن كان عاملاً، وفي التزامات الوظيفة ومتعلقات الحياة اليومية إن كان موظفاً حكومياً أو غير حكومي، ونتيجة كل هذه الالتزامات والتعقيدات تضيع أيام العمر دون الظفر بساعات

قليلة من السعادة، وفي هذا الكتاب وصايا قد تناسب أكثرنا للفوز بالراحة والصحة والسعادة وفيه وصفة لاصطياد السعادة دونها مؤلف الكتاب، فقسم الكتاب الى خمسة أقسام في كل قسم ٢٠ وصية، ويتناول كل قسم من الاقسام جانبا من جوانب حياة الإنسان، ففي القسم الاول دون الكاتب ٢٠ نصيحة لتغيير العادات السلبية وترسيخ عادات ايجابية، مثل نظرتنا الى معنى السعادة، وتنظيم نشاطاتنا اليومية، والتعرف على نقاط قوتنا، وقيمة الصفح عن الاخرين وغيرها، وفي القسم الثاني ركز الكاتب على ما يتعلق بالجسد وصحته وما تعود به هذه الصحة على حياة الانسان لذلك اثبت المؤلف في هذا القسم السلوكيات التي تحافظ على أبداننا بصحة جيدة، كممارسة الرياضة والنوم ساعات كافية، وعدم تشتيت طاقتنا فيما لا ينفع، وفي القسم الثالث جاءت التوصيات الخاصة بإنشاء علاقات طيبة مع الأخرين، وفي القسم الرابع وصايا تخص أنماط التفكير، وفي القسم الخامس جاءت التوصيات التي تعلّمنا كيف نُخطّط لحياة سعيدة.



#### فينيسيا الشرق وبوابة العراق المء العالم

إحدى أشهر المدن العراقية وأعرقها على الإطلاق، بوابة العراق على العالم وعاصمة العراق الإقتصادية ، تقع مدينة البصرة في أقصى جنوب العراق وتبلغ مساحتها تقريباً ١,٥ مليون نسمة حسب آخر احصائية أجريت عام ٢٠١٤م، تقع مدينة البصرة على الضفة الغربية لشط العرب الذي يتكون من التقاء نهري دجلة والفرات متصلاً بالخليج العربي.



للبصرة أهمية إقتصادية كبيرة تلقي بظلالها على جميع المدن العراقية الاخرى لما تحتويه من خيرات كثيرة يتمثل ابرزها بوجود النفط الخام بوفرة داخل اراضيها اضافة الى انتاج التمور، كما إنها تعتبر ميناء العراق لانفتاحها على العالم من خلال التجارة عبر السفن والبواخر وما تجلبه على متنها من مختلف البضائع.

بحسب أقوال المؤرخين ان تأسيس مدينة البصرة يعود الى سنوات ما قبل التاريخ حيث يعتقد ان نزول نبينا ادم (عليه السلام) في احدى بقاع مدينة البصرة الفيحاء، تطورت البصرة على مر العصور تطوراً كبيراً على جميع الاصعدة والمستويات لتكون على ما عليه اليوم من اهمية كبيرة.







تحتوي البصرة ايضاً على عدد من المعالم الثقافية كالمتاحف والمكتبات العريقة الأخرى وبعض القصور التي تعود في تاريخها الى شخصيات عظيمة إضافة الى الكثيرمن المساجد ودور العبادة التي تعود الى ديانات غير الإسلام سنذكر بعض أشهر المعالم لمدينة البصرة وهي (متحف البصرة الحضاري- مدينة البصرة الرياضية - بيت الشاعر بدر شاكر السياب - كورنيش البصرة -مسجد البصرة القديم - كنيسة الأرمن - بيوت الشناشيل- جامع الكوّاز -قشلة البصرة) إضافة للعديد من المناطق الأثرية والتاريخية ذات القيمة الكبيرة والتي لا يتسع المقام لذكرها جميعا.

## رياضة الجري الحر

رياضة بدنية يصعب تصنيفها تعتمد آليتها على الانتقال السريع والسلس من مكان الى مكان آخر متجاوزاً بذلك جميع العقبات التي قد تكون موجودة في طريقك كالجدران والسياجات المعدنية وفروع الاشجار والفراغات الموجودة بين اسطح البنايات والميوت بأقل طاقة ممكنة توصلك الى هدفك.

تنتشر هذه الرياضة في بلدان كثيرة ويتصف ممارسوها بالمرونة والرشاقة واللياقة البدنية العالية، تم تصنيف هذه الرياضة على أنها من الرياضات المتطرفة التي تتحمل أكثر من وجه، فالبعض قد صنفها بأنها رياضة قتالية تتيح لمارسيها الهرب من موقف معين بسلاسة وسرعة كبيرة متجاوزاً كل العقبات.

لمارسي هذه الرياضات حركات اساسية كثيرة منها (الهبوط ، الدحرجة ، الهبوط الدقيق، القفزة العكسية السريعة ، التوازن ، توازن القط ، القفزة العكسية ، قفزة ٣٦٠ ، وغيرها).

من الجدير بالذكر ان هذه الرياضة تحتاج الى تمارين شاقة ودقيقة للتمكن من ممارستها كونها من الرياضات الخطرة جداً وقد يؤدي خطأ واحد الى اصابة الجسم اصابات بالغة وربما تؤدي بعض الاخطار بممارسيها الى الموت.





# لحاء الذرة

تعتبر الذرة احدى اهم المحاصيل في العالم بعد القمح والأرز لما تحتويه من مصادر غنية بالطاقة يمكن استخدامها بأكثر من طريقة، عند تفحصنا ثمرة هذا النبات نجده محاطاً بكم هائل من خيوط ليفية متشابكة تحمى اللَّب (العرنوص) وتبقيه في مأمن من مختلف الظروف المحيطة به، لهذه الخيوط الدقيقة والمتشابكة فوائد صحية كثيرة تستخدم في علاج الكثير من الحالات المرضية وسنذكر بعضها: احدى اشهر الاستخدامات لشعر الذرة (لحاء الذرة) هو :-

- ١- المساعدة في علاج مشاكل الكلى من خلال معالجة كافة الالتهابات في الكلى والمثانة والمجاري البولية إضافة الى تقليل ومنع تكوين الحصى.
- ٢- يساعد في المحافظة على المستويات الطبيعية للسكر في الدم من خلال تحفيزه إفراز الانسولين.
  - ٣- يساهم في تكسير الخلايا الدهنية ويساعد في إنقاص الوزن.
    - ٤ يساهم في خفض ضغط الدم.
  - ٥- له القدرة على المساعدة في عمليات الهضم من خلال مساهمته في إفراز الأنزيمات الهاضمة.







كل مسيرة نحو تحقيق هدف معين تعترضها جملة من المشاكل والمعوقات والعقبات وقد تؤدي هذه العقبات الى الفشل مرة أو عدة مرات، لكن الأشخاص الطموحين، والذين يصرون على تحقيق أحلامهم والوصول الى أهدافهم لا يهتمون إذا فشلوا في البداية، فلذة الإنتصار على المعوقات والمشاكل وفرحة الوصول الى الأهداف تعطيهم حافزاً لكي يكرروا المحاولة مرات عديدة ويحاولوا أن يتعلموا من فشلهم ما يوصلهم الى النجاح، وفيما يلي مجموعة من النصائح التي يمكنها أن تكون سلاحاً ضد الفشل منها:



# المفسدون



إن تراكم الذنوب والتهاون بها وعدم التوبة منها والرجوع الى الله تعالى والاستغفار، قد يـؤدي بالإنسان الى أن يصل الى مرحلة لا يـرى الذنب الذي بفعله ذنباً، بل قد براه عملاً صالحا حسناً لا بعاقب عليه، وقد ضرب الله سبحانه وتعالى لنا أمثلة على هذا النموذج من الناس في قوله تعالى: (وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلحُونَ () أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكُن لَّا يَشْعُرُونَ)(البقرة - الآيتان ١١-١١). والواضح من الآيتين السابقتين إن هـؤلاء القوم المفسدين وصلت بهم الحال الى أنهم يُرون إفسادهم إصلاحاً، وهم لا يشعرون بأنهم مفسدون. وقد بصل الإنسان الى مرحلة بكون على قلبه غشاوة وحجاب كثيف من الذنوب يمنعه من رؤية الحق كما قال تعالى: (كلا بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون) (سورة المطففين آية ١٤)، وفي هذه الحالة يتوهم هؤلاء القوم بأن السيئات والفساد الذي يرتكبونه هو أعمال صالحة وحسنة فهم ضالون في هذه الحياة باختيارهم فعل الذنوب التي تؤدي الي هذه النتيجة، قال تعالى في وصفهم: (الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون انهم يحسنون صنعاً) (سورة الكهف آية ١٠٤). لذلك علينا أن نبادر الى الإستغفار والتوبة من كل ذنب صغيراً كان أو كبيراً حتى لا يتراكم على قلوبنا سواد الذنوب فيمنعنا من رؤية طريق الحق.





تعتبر ظاهرة التسونامي أحد أخطر التغيرات المناخية الناتجة من ظروف طبيعية أو بفعل الإنسيان والتي تنتج خلالها موجات مائية كبيرة ذات إرتضاعات شاهقة تضرب السنواحل مسببة أضرارا في الأرواح والأموال، فكيف يحصل ذلك؟ التسونامي هي اضطرابات تحدث داخل أعماق البحار والمحيطات ناتجة عن انفجار بعض البراكين أو الزلازل أو تحريك بعض الطبقات الأرضية مما يخلق توترات كبيرة تنتج عنها موجات بصورة عمودية من الممكن أن تمتد الى عشرات أو مئات الكيلومترات باتجاه السواحل القريبة من مركز تكون التسونامي. العديد من موجات التسونامي تحدث بفعل غير طبيعي وذلك نتيجة الاختبارات التي يقوم بها الإنسان لتجربة القنابل النووية وغيرها من الأسلحة الأخرى.





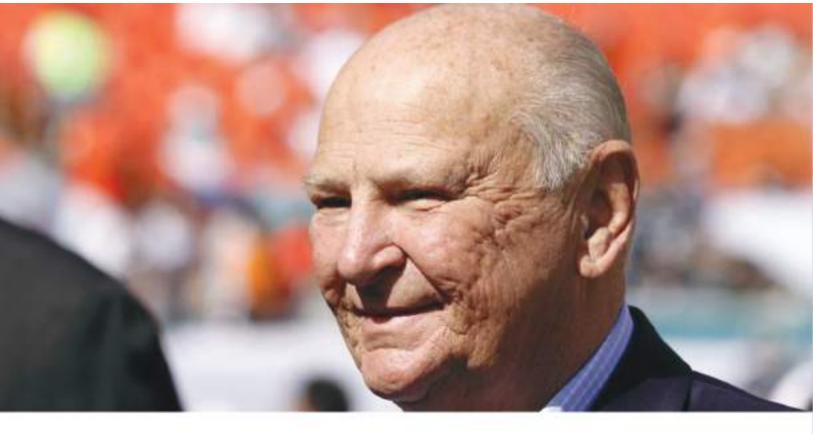
مجلة حيدرة العدد السادس والثمانون

## النجاح قد يأتمي من القمامة قصة نجاح الملياردير الهولندي (هاري وين)

كان طالباً فاشلاً ومشاغباً ولم يكمل دراسته؛ لأنه لم يكن راغباً فيها، وعاش حياة عائلية عصيبة؛ لأن والده كان رجلا قاسياً وعنيفاً مع أسرته، مما جعل حياة الأسرة لا تطاق، وأدى بعد ذلك الى انفصال والدّي (هاري وين)، ومع كل هذه الظروف الصعبة التي عاشها بطل قصتنا اليوم، إلّا أنه كان مُجداً في البحث عن عمل يناسب إمكاناته؛ لأنه كان مضطراً للعمل في سن مبكرة ليساعد والدته التي كانت قد تكفّلت رعايته مع إخوته، وقد عمل أعمالاً مختلفة لكنّه استقر في عمل جمع القمامة، وهو العمل الذي كان يمارسه جدُّه لوالده.

ولد (هاري وين) عام ١٩٣٧ من أصل هولندي، اضطر هاري لترك دراسته والتفرغ للعمل في أحد المكاتب المتخصصة في جمع القمامة بعد أن عمل اعمالا عديدة آخرها العمل في





محطة للوقود، وعندما أصبح في عمر الخامسة عشرة تخطى حدود منطقته ليقوم بجمع القمامة من المناطق الأخرى البعيدة، وكان يومًا يعمل كسائق سيارة جمع القمامة ويومًا يجمع القمامة بنفسه، وفي عام ١٩٦٢ كان يتردد على صديق له يمتلك سيارة نقل صغيرة واستطاع (هـاري) أن يقنعه بأن يؤجر له السيارة ليستخدمها في جمع القمامة ولم يحقق (هاري) مكسبا مرضيا في الأشهر الأولى من عمله مما اضطره لمضاعفة الجهد، واستغل فرصة حاجة الناس إلى مثل هذه الخدمة، وبدأ يحقق أرباحا من عمله وزادت أرباحه حتى تمكن من شراء السيارة من صديقه، ثم فكر بزيادة نشاطه واستثماراته في هذا المجال فقرر أن يفتتح مكتبا للتعاقد مع الفنادق والمستشفيات لجمع القمامة منهم ثم استغلالها مرة أخرى وبيعها إلى المصانع التي تعيد تدويرها، وتوسع المكتب بشكل ملحوظ في فترة قصيرة، ومع وجود المنافسين في كافة مجالات الأعمال فكر (هاري) بكسب منافسيه وضمهم الى مكتبه وحصل ما كان يفكر فيه وصار (هاري) صاحب شركة، وفي خلال

بضع سنوات استطاع (هاري) أن يضم الى شركته ١٣٣ شركة تعمل في نفس المجال ووصل عدد العاملين في شركته الى ٦٠ الف عامل ولديه أكثر ٦٠٠ الف عميل، ثم فكر (هاري) بإنشاء نشاط تجاري آخر مختلف، فاشترى شركة متخصصة ببيع اشرطة الفيديو كاسيت وكان لهذا النشاط رواج كبيري ذلك الوقت، مما جعله يحقق أرباحا بملايين الدولارات، وبعد عامين اشترى فندقا وحقق نجاحا في استثماره ثم اشترى سلسلة من الفنادق الضخمة التي كانت تدرُّ عليه الملايين، وأصبح أحد أثرياء العالم الذين تُعدُّ ثروتهم بمليارات الدولارات. الدروس المستفادة من القصة: -

\_ إن الفقر والحياة الصعبة ليست مانعا في أن يصل الانسان الى السثراء والنجاح. \_ كى تصل الى تحقيق هدفك عليك بمضاعفة جهودك في الأعها التي تفهم فيها ولا تكلف نفسك عناء العمل في مجال لا تعرفه. \_ كل شيء يبدأ صغيراً فلا تستعجل الوصول وافهم إن طريق الألف ميل يبدأ بخطوة.

### دور قضية الإمام الحسين(عليه السلام) ونهضته في استنهاض همم الشباب

لا شك إن لنهضة الإمام الحسين(عليه السلام) الدور الكبيرية الحفاظ على الدين، وتقويم المسار بعد أن شابته الكثير من السلوكيات، والعوامل التي لا تنسجم مع التوجيهات الإلهية والتعاليم الدينية، التي واضب وكافح رسولنا الأكرم محمد (صلى الله عليه وآله) على ترسيخها في المجتمع الإسلامي واعتبارها نهجا حقيقيا للحياة. يسلط هذا التحقيق الضوء على قضية الإمام الحسين (عليه السلام) ونهضته باعتبارها نهجاً حقيقيا يستلهم منها الشباب العبر والمعاني العظيمة وليست مجرد قضية لا تتجاوز حدودها العاطفة والمشاعر الحزينة لفقد سبط رسول الله(صلوات الله عليهم أجمعين) وعياله في رمضاء كربلاء، فالإمام الحسين (عليه السلام) عبرة قبل أن يكون عُبرة إضافة الى كونه منهاجاً حقيقياً لحياة كريمة، هذا ما عبر عنه الخطيب سماحة الشيخ (محمد ابراهيم تقى) ليواصل قائلاً: الشباب اليوم رغم أن زمنهم زمن العولمة، والملهيات الكثيرة إلَّا إن أغلبهم لم يكونوا سيوى خير مثال للشاب المسلم المؤمن باستلهام العديد من العبر والوقائع من نهضة الإمام الحسين (عليه السلام) المباركة، وتطبيقها بشكل عملي في حياتهم اليومية، وسلوكياتهم الكثيرة.

المنبر الحسيني المبارك والأساليب الحديثة في طرح البحوث الدينية أثرت وبشكل ملموس على تحسين أنماط حياة الشباب، هذا ما تحدّث به الأستاذ (أحمد موسى رحيم) عندما سألناه عن موضوع تحقيقنا ليواصل القول: أنا أب ولى ثلاثة أولاد، ورغم المغريات الكثيرة إلا إن أولادي وإصدقائهم كان لهم توجّه حقيقي بعقل ومنطق لا عاطفة تجاه القضية الحسينة وحيثياتها، وهذا هو دور الأساليب الحديثة في طرح المباحث والدراسات الحوزوية والتي تلامس نفسيّة الشاب، وما يحيط به من حيثيات كثيرة وبهذا فإن للمنبر الحسيني الدور الأبرز باعتباره أداة حقيقية تحثُّ أبناء مجتمعنا على استلهام القيم السامية لقضية الإمام الحسين (عليه السلام). ان الجانب العاطفي والمأسساوي إضافة الى الجانب الفكري والمعنوي لنهضة الإمام الحسين (عليه السلام) بالنسبة الي متوازيات، هذا ما عبر عنه الشاب محمد أسعد البالغ من العمر ١٧ عاماً ليواصل قوله: ان تعاطفنا مع المآسى التي جرت على الإمام الحسين (عليه السلام) ما هو إلَّا شعور عاطفي وإنساني ينمُّ عن إدراك عقلي كبيركما إننا لا نتناسى المبادىء والقيم الكثيرة التي نهض من إجلها الإمام الحسين (عليه السلام) للحفاظ على دين الله تعالى ولا شكَّ ان الإمسام الحسسين (عليه السسلام) قدوة حقيقية لكل مؤمن في كل عصر وزمان.



## (یا لیتنا کنا معکم)

### أماني ودعوات تحقيقها مشروط

لنتخيل معاً ان هذه الامنيات التي لطالما واظب على تكرارها المحبون في مجالس العزاء تحققت لهم وأن يكونوا جنوداً بين يدي المولى ابي عبد الله الحسين (عليه السلام) في صحراء كربلاء سنة ٦١ هجرية، فكيف ستكون النوايا حينها؟ ما هي نسبة الناس التي ستصرُّ على البقاء في ركب الامام الحسين (عليه السلام) لتقاتل؟ وما هي النسبة التي ستتخذ من الليل جملاً؟ من منا مستعد لأن يضحي بطفله الرضيع او تسبى نساؤه؟ من يرضى ان تعلق رؤوس أولاده على أسنة الرماح ويطاف بها في المدن؟ من منا من هو نقي السيرة والسريرة ليتناسب مع التركيبة الاخلاقية والدينية لشهداء الطف وان يستحق ان يكون ممن يستشهد في سبيل مبدأ الامام الحسين (عليه السلام) بل في سبيل الله تعالى والدين؟ أسئلة أجوبتها تكمن في أعماق نفوسنا فقط فإن كنًا نرغب بأن نكون صدقاً مع الحسين (عليه السلام) وان نمهًد لظهور حفيده الامام المهدي (عجل الله





## المراقب اللغوي

تعتبر وظيفة المراقب اللغوي وظيفة اساسية ذات أهمية كبيرة في أغلب المؤسسات الإعلامية لما لها من دور كبيريِّ تصحيح وتقويم الأخطاء والهفوات التي من المكن أن تكون واردة على الـدوام. تتلخص وظيفة المراقب اللغوي بالمشاهدة والملاحظة، حيث يجلس خلف شاشة العرض كأنه مشاهد اعتيادي ليري ما يتم عرضه عبر تلك الوسيلة الإعلامية وتصحيح (المانشيتات) والألقاب والأسماء وتصحيح أسماء الأماكن وما شابه ذلك.

فحينما ترد لقطات مباشرة لحدث ما مهم في موقع معين ويكون المانشيت(الاعلان المكتوب القصير) يشيرالي موقع آخر فهنا يبرز دور ( المراقب اللغوي ) بالتواصل مع المخرج والكوادر المسؤولة عن البث ليتم تصحيح ما يجب تصحيحه. مواصفات خاصة يجب ان يتصف بها (المراقب اللغوي) منها الخبرة والاطلاع الكبير على آلية عمل المؤسسة الصحفية والإعلامية والإلمام التام بكل القضايا والأحداث التي من المكن أن يتم تغطيتها إعلامياً.



### جمعية كشَّافةُ الكفيل تُنظِّمُ مُخيِّماً للطلبةِ المقبولين فهي برنامجِ الفِرق الكشفيّة

ضمن برامجها الكشفية والثقافية التي تستهدف فئة الناشئة نَظُمت جمعية كشّافة الكفيلِ احدى وحدات شعبة الطفولة والناشئة التابعة لقسم الاعلام في العتبة العباسية المقدسة مُخَيّم الإمام زين العابدين (عليه السلام) الخاصّ بالطلبة المقبولين في برنامج الفرق الكشفيّة ، للفترة من ٢٥- ٢٩/ ٨ / ٢٠٢٢م وأجريت فقرات البرنامج في مُجمّع الشيخ الكليني بمشاركة ١٤٠ طالباً.







وأوضح قائد المُخيّم الكشفي عباس محسن: "يتضمن المُخيّم الذي شارك فيه ١٤٠ طالبا برامج وأنشطة متعددة منها برنامج خاص بزيارة مرقد الإمام عليّ (عليه السلام)، وآخر لزيارة العلماء في النجف الأشرف، وبرامج للتدريب واللياقة البدنية، وكذلك برامج وأنشطة ترفيهية وجلسات حوارية ومحاضرات وورش ثقافية".

علماً إن جمعيّة كشّافة الكفيل تواظبُ على إقامة المُخيَّمات لعناصرها الدائميين وللعناصر المشاركين في مخيماتها التي تقيمها على مدار السنة. وفيما يَخصُ الهدف من هذه المُخيّمات بيَّن محسن: "الهدف من إقامة هذا المُخيَّم هو إعدادُ جيلِ واع ومثقفِ قادرِ على تحمّل المسؤوليّة".

وعلى هامش البرنامج التّقى وفد رسمي من وزارة الشباب والرياضة رئاسة قسم الاعلام في العتبة العباسية المقدسة للتباحث والتعاون المشترك بين الوزارة وجمعية كشافة الكفيل خدمة لشريحة الشباب في عموم بلدنا الحبيب.





السلام عليكم لا يمكن ان أعبر بكلمات تصف مشكلتي هذه فأنا أعاني من مشكلة في التركيز وتشتت الافكار بشكل مفرط مما تسبب لى الكثير من المشاكل في الدراسة وباقي تفاصيل حياتي الاجتماعية الاخرى، لدرجة انني احتجت الكثيرمن الجهد والوقت لإتمام وإرسال رسالتي هذه، أرجو المساعدة مع الشكر، المرسل علي والبالغ من العمر ١٦ سنة.

#### مجلة حيدرة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته نشكرك لمراسلتك بريد مجلتكم (مجلة حيدرة للفتيان) كما نثمن ثقتكم الكبيرة فينا لحل مشكلتكم. تعتبر مشكلة (التشتت) من مشاكل العصر الحديث التي زادت وانتشرت بشكل كبيرفي الأونية الاخيرة بسبب وجود العديد من الملهيات والمحفزات للتشتت كالاجهزة الالكترونية والتطور التكنولوجي والعلمي وما شابه ذلك العديد مما يتسبب بإلهائنا عن مهماتنا الواقعية وتضييع الوقت والفرصة لإنجازها وتأديتها اضافة للصعوبة الكبيرة التي يحتاجها الشخص للعودة الى الفكرة الاساسية والتركيز بها، ومن هنا سنطرح لك ولكل قرائنا الأعزاء بعضاً من الحلول الفاعلة لحل هذه المشكلة ومنها: ١) المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم من خلال اتباع نظام صحى وبشكل يومي كالتغذية الصحية والنوم الكافي وممارسة الرياضة للحصول على ذهن متفتح.

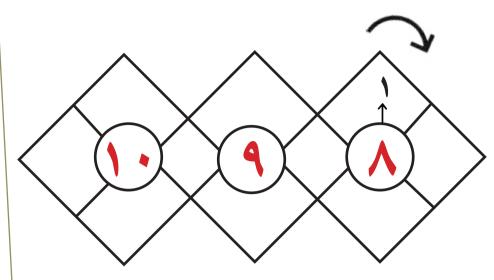
٢) ابعاد كافة الملهيات عند مزاولتك عملاً ما كالهواتف
 النقالة والحاسوب والافكار المختلفة التي من المكن ان
 تتبادر الى أذهاننا مع التركيز الفعلي على إنجاز المهمة
 المراد إنحازها.

٣) محاولة السيطرة على الانفعالات الذهنية المختلفة التي تجبرك على ترك العمل الذي تقوم به وتمرين أنفسنا على المطاولة والمرونة في إنجاز المهام بشكل تام بدل تركها ناقصة.



### فكر وتأمل

ابدأ بالمربع ذي السهم واضعف اليه العدد الموجود في الدائرة وتحسرك باتجاه عقارب السباعة ثم اوجد الاعسدادفي المربعات الباقية .

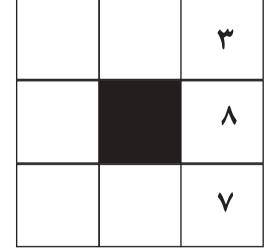


## الاعداد المرتبة

رتب الاعداد الاتية

(3,11,77,80,7)

في المربعات بحيث يكون مجموع اي خط عمودي او افقى يساوي (١٨).



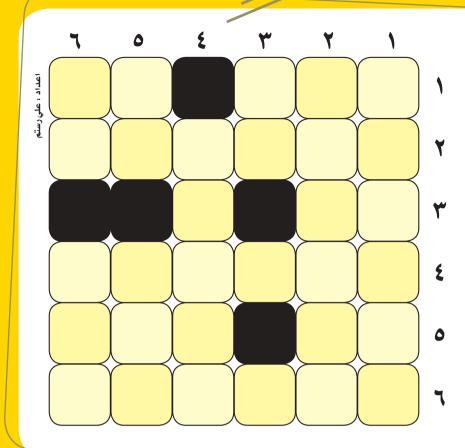
حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.



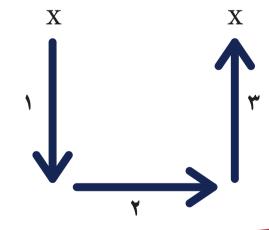
#### الكلمات المتقاطعة

#### أفقي

- ١-نهر عارم/ بحر.
- ٢- ابعد من السماء .
  - ٣-نقيض ضد.
- ٤- عكس الاصغر (معكوسة).
- ٥-متشابهان / في كل بيت و غرفة.
  - ٦- خسف ودمار.
    - عمودي
  - ١-فيها مرقد الامام الهادي.
    - ٢- يلهوان معا.
    - ٣-فتح وحل (معكوسة).
      - ٤- سرابي.
      - ٥- للنداء / للنفي.
- ٦- والدة (معكوسة) / للخياطة .



### حل العدد السابق







## تنص المادة ٣٤٢/ اولاً من قانون العقوبات العراقي المرقم ١١١ لسنة ١٩٦٩م على ما يلي:

يعاقب بالسجن مدة لا تزيد على خمس عشرة سنة كل من أشعل نارا عمدا في مال منقول أو غير منقول ولو كان مملوكا له إذا كان من شأن ذلك تعريض حياة الناس أو أموالهم للخطر. توضيح الفقرة القانونية:

إذا كنت تملك داراً او عقاراً أو أية ممتلكات أخرى سواء كانت قابلة للنقل أو ثابتة في مكانها، لا يجوز لك أن تشعل فيها النار إذا كان إشعالك للنار يتسبب بأضرار على حياة الناس أو على ممتلكاتهم، وعقوبة من يشعل النارفي ممتلكاته أو غير ممتلكاته ويضرُّ الآخرين في حياتهم أو أموالهم الحبس لمدة ١٥ عاماً.